




**Детский травматический опыт:  
как помочь ребенку  
справиться со своими  
переживаниями**

Богомягова Оксана Николаевна  
к.п.н., доцент кафедры психологии ПГГПУ  
кризисный психолог,  
сертифицированный психотерапевт



- o Дети больше подвержены стрессу, чем взрослые
- o Трудная жизненная ситуация может быть и у ребенка
- o Психологическая травма в детстве может изменить весь сценарий взрослой жизни

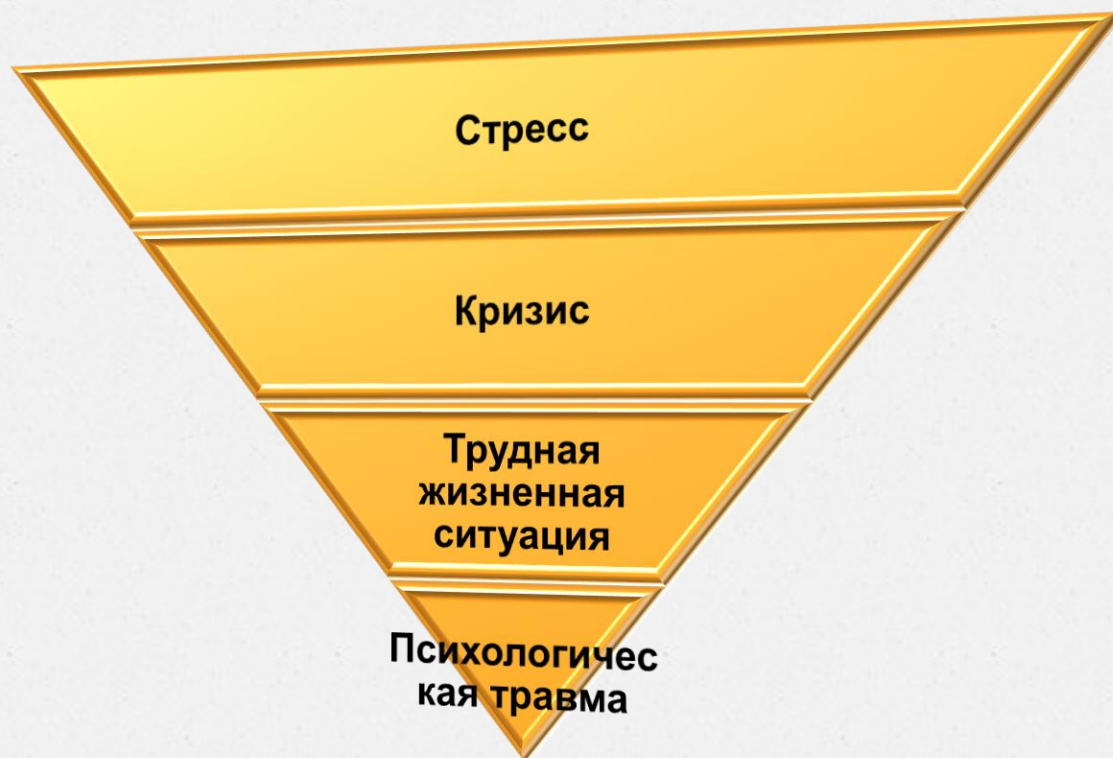
# Опыт детского развития может быть травматическим в случае, если...

- если ребёнку не хватает ресурсов для того чтобы пережить ситуацию, возникшую в его жизненном опыте 
- если не актуализированы ресурсы того возраста, который ребёнок проживает 
- если нет психоэмоциональной поддержки (или она неадекватна) значимых взрослых 

# Травматический опыт в жизни ребенка



# Разграничение событий по степени аффекта, беспомощности и безнадежности



## **«Травма — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства» (Б.Колодзин)**

- o Травма = беспомощность + безнадежность
- o Чем травма внезапнее, тем тяжелее
- o Опыт страха фиксируется, запоминается молниеносно
- o Если травм несколько, то все травмы связаны. Одна рождает другую.
- o Травма работает целостно: фиксируется не только обидчик, но и все, что окружало (погода, природа и пр.)

# Реакция ребенка на травматический опыт

- Отсроченность и скрытность
- Неожиданность и неравномерность
- Изменения в поведении
- Невротические и психосоматические симптомы
- Тревога и страх
- Печаль и слезы
- Чувство вины

# Горе и возраст (0-2 года)



травматическое событие не понятно



Замечает эмоциональные перемены



Раздражительный, плаксивый



Изменение привычек питания, расстройства кишечника



# Горе и возраст (2-3 года)



Поиски  
утраченного



Попытки  
вернуть  
привычный  
образ жизни



Необходимо  
время для  
осознавания



Повышенная  
потребность  
во внимании  
и любви

# Горе и возраст (3-5 лет)



Понимание трагедии ограничено



Важно знать, что это не сон



Короткие периоды печали, гнев, тревога



Соматические расстройства



возврат к прошлым привычкам (сосание пальца и др.)



Страх, чувство вины

# Горе и возраст (6-8 лет)



Трудности в понимании реальности



Чувство неопределенности и ненадежности



Цепляются за родителя



Необычное поведение



Гнев

# Горе и возраст (9-12 лет)



Чувство  
беспомощности



Скрывает  
свои  
эмоции



Повышенная  
обидчивость



Бунт против  
авторитетов



Попытка принять  
на себя роль  
матери/отца

# Горе и возраст (13 лет и старше)



Понимание  
необратимости  
произошедшего



Ищет  
помощи  
вне дома



Чувство  
изоляции



Не  
характерное  
поведение



Побеги из дома,  
депрессия или  
«во все тяжкие»



Хранит  
молчание о  
своих чувствах

# Психологические механизмы проживания травмы

Фаза шока и оцепенения

```
graph TD; A[Фаза шока и оцепенения] --> B[Фаза поиска]; B --> C[Фаза острого горя]; C --> D[Остаточные толчки и реорганизация]; D --> E[Завершение];
```

Фаза поиска

Фаза острого горя

Остаточные толчки и  
реорганизация

Завершение

**Можно ли ребенка уберечь от  
негативного опыта детства?**



## Чем я могу помочь своему ребенку?

- o Вместе вслух вспоминать о прошлом
- o Взаимно делиться чувствами
- o Привлекать ребенка к общим (семейным) делам
- o Ребенку требуется не только знать о болезненных чувствах, переживаемых близкими, но и ощущать на себе положительные эмоции с их стороны





## Чем я могу помочь своему ребенку?

- o Заботьтесь о них и утешайте их
- o Уделяйте им больше внимания, проводите с ними больше времени
- o Позаботьтесь, чтобы они знали, куда вы уходите, когда вы вернетесь
- o Разрешите им говорить о травме, когда им этого хочется





- Поощряйте их к тому, чтобы они дали вам знать, когда они думают об этом или когда возникают новые реакции
- Обозначайте словом – особенно с маленькими детьми – чувства, которые они испытывают
- Поговорите с учителями – чтобы они правильно поняли изменения в поведении ребенка
- Будьте терпеливы
- Докажите ребенку, что плакать не стыдно



- Снизьте уровень требований к ребенку – требуйте от него простых вещей
- Не торопите их, говоря: «Ну, пора уже об этом забыть»
- Не уставайте уверять ребенка: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе. Мы всегда будем заботиться о тебе»
- Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще
- Будьте готовы к вопросам ребенка и всегда будьте честны с ним



- o Не жалейте времени, укладывая ребенка спать. Разговаривайте с ним, успокаивайте его
- o Наблюдайте за ребенком, когда он играет. Слушайте то, что и как он говорит, следите и замечайте то, как он играет
- o Если вы не справляетесь и вам нужна помощь, свяжитесь со специалистом

**Прежде чем вы сможете  
заботиться о детях, вам нужно  
позаботиться о себе**



<http://bogomyagkova.ru>

**Спасибо  
за  
внимание!**